

# 培養成長型思維

Get set, grow

## 6 互相學習



- 觀察和請教身邊做得好的人，學習他們的具體方法
- 遇到困難時，主動尋求別人的幫助、意見和回饋

## 4 珍視努力



成功的方程式

=

付出的努力 + 恰當的態度 + 合宜的方法/策略

- 留意過程中的努力、勇於嘗試等態度，以及運用了甚麼策略
- 按着自己的步伐，而不是跟別人比較
- 每天睡前回顧和記錄3件「我比昨天做得更好」的小事，欣賞自己在過程中的努力和進步

- 設定「剛剛好」的目標，既不過於簡單，也不過於困難
- 為自己設計一個「特訓」計劃，並寫下3個具體、可立即執行的行動

## 1 目標設定

START



成長是一場馬拉松，而不是短跑。  
今天開始，踏出你的第一步！



## 5 擁抱失敗

- 當我們表現未如理想時，可以溫柔地提醒自己：「犯錯是學習的一部分」
- 試回想一次挫敗的經驗，客觀地回答：失敗的原因是甚麼？在過程中我有甚麼得着？下次我可以如何調整策略？



## 3 調整心態

- 遇到困難或挫折時，把重點放在學習的過程，並提醒自己：「我不是『不行』，只是『尚未』學會。」



## 2 重複練習



- 當我們持續練習時，大腦中相關的神經元連結會變強，令我們逐漸進步
- 選定一個我想發展的新技能，承諾在接下來一星期，每天花15分鐘專注練習

如果你在成長路上感到困惑或壓力，記得可以聯絡學校的老師、社工或心理學家，我們很樂意與你同行♥

